"ഭരണഭാഷ - മാതൃഭാഷ"

നം:-DGE/10616/2026-sports2 പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ ഡയറക്ടറുടെ കാര്യാലയം,
തിരുവനന്തപുരം.
തീയതി : 20-06-2026

സർക്കുലർ

വിഷയം:-പൊതുവിദ്യാഭ്യാസം - സ്പോർട്സ് - പന്ത്രണ്ടാമത് അന്തർദേശീയ യോഗാ ദിനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് സ്കൂളുകളിൽ നടത്തേണ്ട പ്രവർത്തനങ്ങൾ - സംബന്ധിച്ച്.

സൂചന :- ....

*****

പന്ത്രണ്ടാമത് അന്തർദേശീയ യോഗദിനമായ 2026 ജൂൺ 21 ന് സംസ്ഥാനതലത്തിൽ പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പിന്റെ കീഴിലെ സ്കൂളുകളിൽ യോഗാദിനം സമുചിതമായി ആചരിക്കാൻ തീരുമാനിച്ചിരിക്കുന്നു. തുടർച്ചയായ യോഗ പരിശീലനത്തിലൂടെ വിദ്യാർത്ഥികളിൽ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യത്തിനും പ്രതിരോധ ശേഷി വർധിപ്പിക്കുന്നതിനും, വ്യക്തിയുടെ പെരുമാറ്റത്തിലും ചിന്താരീതിയിലും നിലപാടിലും മാറ്റം വരുത്തുവാൻ സാധിക്കും. ലഹരിയുടെ സ്വാധീനത്തിൽ അകപ്പെടാതിരിക്കുന്നതിന് യോഗ പരിശീലനം സഹായകരമാണ്. 2026 ലെ അന്തർദേശീയ യോഗാദിനത്തിന്റെ ഔദ്യോഗിക പ്രമേയം "ആരോഗ്യകരമായ വാർദ്ധക്യത്തിന് യോഗ" (Yoga for Healthy Ageing) എന്നതാണ്. അന്തർദേശീയ യോഗാദിനമായ 2026 ജൂൺ 21 വിദ്യാഭ്യാസ കലണ്ടർ പ്രകാരം അവധിയായതിനാൽ പ്രസ്തുത ദിവസം നടത്തേണ്ടിയിരുന്ന യോഗാദിനാചരണ പരിപാടികൾ 2026 ജൂൺ 22 തിങ്കളാഴ്ച സ്കൂളുകളിൽ സംഘടിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്. ആയതിന്റെ നടത്തിപ്പിനായി ബന്ധപ്പെട്ട വിദ്യാഭ്യാസ ഉപഡയറക്ടർമാർ, എ.ഡി., ആർ.ഡി.ഡി.മാർ താങ്കളുടെ അധികാര പരിധിയിൽ വരുന്ന മുഴുവൻ സ്കൂളുകൾക്കും നിർദ്ദേശം നൽകേണ്ടതാണ്.

അന്തർദേശീയ യോഗദിനത്തോട് അനുബന്ധിച്ച് സ്കൂളുകളിൽ ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന വിവിധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചുവടെ ചേർക്കുന്നു.

<u>യോഗാ സെഷനുകൾ സംഘടിപ്പിക്കുക</u>

ലളിതമായ യോഗാസനങ്ങളും പ്രാണായാമങ്ങളും പഠിപ്പിക്കാൻ യോഗവിദ്യ അറിയുന്ന അദ്ധ്യാപകന്റെയോ പരിചയസമ്പന്നനായ ഒരു യോഗാ പരിശീലകന്റെയോ സഹായത്തോടുകൂടി യോഗ ഡിസ്പ്ലേ, യോഗാ പ്രകടനങ്ങൾ സംഘടിപ്പിക്കുക.

വിദ്യാർത്ഥികളെക്കൊണ്ട് സ്കൂളുകളിൽ വിവിധ ലഘു യോഗാസനങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കുക.

യോഗദിനത്തോട് അനുബന്ധിച്ച് സ്കൂളുകളിൽ പ്രസംഗം സംഘടിപ്പിക്കുക.

<u>മെഡിറ്റേഷൻ സെഷനുകൾ</u>

വിദ്യാർത്ഥികൾക്കായി ലഘുവായ ധ്യാന പരിശീലനങ്ങൾ നൽകുക, സ്ട്രെസ് മാനേജ്മെന്റ്, പ്രോഗ്രസ്സിവ് മസിൽ റിലാക്സേഷൻ എന്നിവ.

<u>യോഗാ പോസ്റ്റർ നിർമ്മാണം</u>

യോഗയുടെ പ്രാധാന്യം, വിവിധ യോഗാസനങ്ങൾ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുത്തി പോസ്റ്ററുകൾ നിർമ്മിക്കാൻ വിദ്യാർത്ഥികളോട് ആവശ്യപ്പെടുക.

<u>യോഗാ ക്വിസ് മത്സരം/ചർച്ചകൾ</u>

യോഗയുടെ ചരിത്രം, തത്വങ്ങൾ, ആരോഗ്യപരമായ ഗുണങ്ങൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് ക്വിസ് മത്സരം/ചർച്ചകൾ നടത്തുക.

<u>സമൂഹ മാധ്യമ പ്രചരണം</u>

യോഗാ ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് സ്കൂളിൽ നടന്ന പരിപാടികളുടെ ചിത്രങ്ങളും വീഡിയോകളും സമൂഹ മാധ്യമങ്ങളിൽ പങ്കുവെച്ച് അവബോധം വളർത്തുക.

Digitally signed by
Santhosh C A
Date: 20-06-2026
08:00:09

പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ ഡയറക്ടർക്കു വേണ്ടി

പകർപ്പ്:

1. എല്ലാ വിദ്യാഭ്യാസ ഉപഡയറക്ടർമാർക്കും(താങ്കളുടെ അധികാര പരിധിയിൽ വരുന്ന എല്ലാ സ്കൂളുകൾക്കും വിവരം ലഭ്യമായിട്ടുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തേണ്ടതാണ്)
2. എല്ലാ ആർ.ഡി.ഡി. മാർക്കും(താങ്കളുടെ അധികാര പരിധിയിൽ വരുന്ന എല്ലാ സ്കൂളുകൾക്കും വിവരം ലഭ്യമായിട്ടുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തേണ്ടതാണ്)
3. എല്ലാ എ.ഡി. മാർക്കും(താങ്കളുടെ അധികാര പരിധിയിൽ വരുന്ന എല്ലാ സ്കൂളുകൾക്കും വിവരം ലഭ്യമായിട്ടുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തേണ്ടതാണ്)

4. എല്ലാ ജില്ലാ വിദ്യാഭ്യാസ ആഫീസർമാർക്കും (വിദ്യാഭ്യാസ ഉപഡയറക്ടർ മുഖേന)
5. എല്ലാ ഉപജില്ലാ വിദ്യാഭ്യാസ ആഫീസർമാർക്കും (വിദ്യാഭ്യാസ ഉപഡയറക്ടർ മുഖേന)